

Ganz am Anfang hatte ich Ihnen diese Liste gegeben mit den Zusatzstoffen, was drin sein darf und was nicht:

Das ist **NICHT NUR FRUKTOSE** und **GLUKOSE, FRUCHTZUCKER, FRUKTOSESIRUP**, auch **FRUCHTAROMEN, HONIG, SORBIT, SORBITOL, MANNIT, MALTIT, ISOMALT, XYLIT**.
Sollte alles nicht da auftauchen.

FRUKTOSE, aber auch die sogenannten ZUCKERERSATZSTOFFE mit Bezeichnungen wie:

- **XYLIT,**
- **MANNIT,**
- **MALTIT,**

manche sind nur Zutaten und Zusatzstoffe, wie die

- **MODIFIZIERTE STÄRKE**
- **MALTODEXTRIN**

und **manche gelten sogar als gesunde Zusätze**, wie die

- **FRUCTOOLIGOSACCHARIDE (FOS)** oder das sogenannte
- **INULIN.**

Auch wenn Fruktose drin ist, muss nicht Fruktose draufstehen. Sie ist **auch enthalten**, wenn da

- „**GLUKOSESIRUP**“ steht,
- „**INVERTZUCKER**“, auch
- „**INVERTZUCKERSIRUP**“, oder
- „**OLIGOSACCHARIDE**“, oder
- „**OLIGOFRUKTOSE**“.

Wenn da „**REISSIRUP**“ steht oder „**WEIZENSIRUP**“, kann das Produkt FRUKTOSE enthalten – oder auch nicht. Es ist **jedenfalls keine Garantie für Fruktosefreiheit.**

Zur weltweiten Ausbreitung des Leidens am Fruchtzucker hat vor allem jedes industrielle **Süßungsmittel** beigetragen, das als „**GLUKOSE-FRUKTOSE-SIRUP**“ bezeichnet wird oder als „**FRUKTOSE-GLUKOSE-SIRUP**“, je nachdem, ob **mehr GLUKOSE oder FRUKTOSE drin ist.**

Dieser INDUSTRIE-SIRUP ist in den USA besonders in Verruf geraten. Dort werden Softdrinks damit gesüßt.

HFCS ist das Kürzel, das dort jetzt die Konsumenten zusammensetzen lässt.
HFCS bedeutet „**HIGH FRUCTOSE CORN SIRUP**“, zu **Deutsch stark fruktosehaltiger Maissirup**.
Es **handelt sich um chemisch veränderten Mais**. Mais ist ja billig, wird sogar subventioniert, vor allem in den USA, und wurde daher ein **beliebtes Ausgangsprodukt für die Zuckergewinnung** und auch gleich massenwirksam, da in Softdrinks enthalten.
Dank der Phantasie der Chemiker können auch völlig überraschende Quellen zur Versüßung des Lebens herangezogen werden.

Etwa der Wald: Das sogenannte **XYLIT** etwa wird aus Holz gewonnen.

SORBIT, E420 (auch SORBITOL genannt):

von Natur aus beispielsweise in Aprikose, Pflaumen oder auch im Bier enthalten, kann als ZUCKERERSATZ in KAUGUMMIS erheblichen Schaden anrichten. Die Patientin produzierte eine unglaubliche Menge Stuhlgang – 1,9 kg pro Tag; normal wären 250 g. Das wenig darmfreundliche SORBIT kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, Stoffe wie SORBIT können zu Durchfall führen. SORBIT kommt nicht nur in Kaugummis vor. Oft wird er Lebensmitteln zum Feuchthalten zugesetzt, dadurch halten sie länger und wirken dauerfrisch. Brot zum Beispiel.

Bei den FRUKTOSEKRANKEN steht SORBIT auf dem Index.

Ebenso die anderen Zuckerersatzstoffe auf Frau Freverts Liste, wie:

- **MALIT (auch MALTIOLE genannt, E965)** und
- **ISOMALT (E953), oder**
- **XYLIT (auch XYLITOL genannt, E967)**. All das kann ebenfalls „abführend wirken“.

Wer den Zucker also ersetzt durch einen dieser Stoffe, schluckt damit keineswegs ein Nichts, einen Stoff ohne Eigenschaften, der sich zum Körper neutral verhält. Diese Stoffe, auch wenn sie kein normaler Mensch kennt, haben sehr wohl Eigenschaften – und **manche wirken auf den Körper sogar ganz ähnlich wie Zucker**.

SORBIT, MANNIT und XYLIT:

stehen auch als ADHS-Auslöser im Verdacht, beim sogenannten Zappelphilipp-Syndrom also, wie der gemeine Zucker.

Und die Zuckerersatzstoffe **SORBIT oder XYLIT:**
können sogar die Cholesterinwerte verschlechtern.

„INULIN“ und „OLIGOFUKTOSE“:

Auch das kennt kein Mensch. Auch das gibt es auf dem Wochenmarkt nicht zu kaufen. **Hat also mit normalem Essen nichts zu tun**. Wenn dort allerdings ohnehin schon Aufruhr herrscht, weil etwa bestimmte Bakterien sich über die FRUKTOSE hermachen und dabei Gase und üble Gerüche und mehr verursachen, bei Leuten wie Willi Rust etwa, dann wird es durch **„INULIN“** oder **„OLIGOFUKTOSE“** nicht besser.

Aus Sicht der Fruktoserkranken ist **INULIN** eigentlich nichts anderes als **„VERSTECKTE FRUKTOSE“**. Das bedeutet, dass bei Leuten wie Willi, die an der sogenannten **FRUKTOSEMALABSORPTION** leiden, bei denen sich Bakterien im Bauch über den FRUCHTZUCKER hermachen, auch bei OLIGOFUKTOSE und INULIN „eine Verschlechterung der Beschwerden zu erwarten“ ist.

Lediglich bei den **Lauchgewächsen (Zwiebel, Lauch, Knoblauch)** sollten Patienten mit FRUKTOSEMALABSORPTION vor allem in der **anfänglichen Phase der diätetischen Therapie Zurückhaltung üben**.

Der „überwiegende Teil“ dieser Zusätze werden **„heutzutage durch künstlich angereicherte Müslis, Ballaststoffriegel und Joghurts“ zu sich genommen**, die an wohlklingenden Bezeichnungen wie **„präbiotisch“, „symbiotisch“, „bioaktiv“ oder „ballaststoffhaltig“** zu erkennen sind.

Agnes und Willi haben eigentlich **zeitlebens das Normale gegessen**. Doch **nach und nach hat sich das**

Dann fielen schon mal folgende Artikel weg:

- **Heinz Curry Ketschup**
- **Tomy Gourmet-Remoulade**
- **Kraft Schaschlik Sauce**
- **Knorr Schlemmersauce Honig-Senf-Dill**
- **Original Dänische Hot Dog Senf**

ist damit gesüßt, und er **enthält auch noch Fruktosesirup und modifizierte Stärke**, eine dieser modernen Zusätze, die bei ihnen auch auf dem Index stehen.

„**Modifizierte Stärke**“, das weiß natürlich kein Mensch, dass so was, obwohl überhaupt nicht süß, irgendwie auch zum Fruchtzucker gehört.

Die ist auch in der

- **Gut- und Günstig-Knoblauchsauce von Edeka**
- **Kraft Miracel Whip Balance Mayonnaise**
- **Maggi Meisterklasse Spargelcremesuppe**

- **Knorr Curry Sauce** enthält **GLUCOSE-FRUKTOSE-SIRUP**, auch die
- **Knorr Grüne Pfeffer Sauce.**

Die **Schlagsahne**, wie üblich, außer in den Bio-Bechern, enthält **den Zusatz Carrageen**. Der steht auch im Verdacht, den Darm zu schädigen.

Im **Thomy Gourmet-Sahne-Meerrettich** aus dem Hause **Maggi** beispielsweise findet sich ein Stoff namens „**NATRIUMMETABISULFIT**“, eine Schwefelverbindung, die ebenfalls **zu verstärktem Bakterienwachstum im Darm beitragen** kann, ebenso wie die „**SULFITE**“ im Wein oder in spanischem Bier.

All die merkwürdigen Zuckervarianten meiden, die sich mittlerweile ganz unmerklich in die Nahrungskette eingeschlichen haben und die, nach und nach, alle in Verruf geraten.

„**STEVIA**“ ist ja nichts Neues, schon die Indianer in Paraguay kannten es.“

„Man muss da unterscheiden zwischen der Pflanze selber und dem Süßstoff.“

Aber die **SÜSSSTOFFE** aus der **STEVIA-PFLANZE** sind ja **als Zusatzstoffe eingestuft**, und dazu braucht man eine Zulassung.

Das zeigt der Fall des wichtigsten künstlichen **Süßstoffes:**

- **ASPARAM (E951).**
Bisheriger Höhepunkt seiner Imagekrise war die öffentlichkeitswirksame Verbannung aus den Eigenmarken eines britischen Supermarktkonzerns.

- **ASPARTAM** ist weit verbreitet in den Regalen von Supermärkten und Drogerieketten.
- Die **COLA LIGHT** macht er süß, auch
- die **zuckerfreien Varianten von RED BULL**,

- des **WRIGLEY's SPEARMINT KAUGUMMIS**,
- viele **MILCHDRINKS** von **MÜLLER**,
- sogar die **zuckerfreien KRÄUTERBONBONS** des Schweizer Herstellers **Ricola**.

ACESULFAM K (E950): Bei **ACESULFAM K** beispielsweise berichtete die industriekritische US-amerikanische Wissenschaftsorganisation Center for Science in the Public Interest (CSPI) über erbgutschädigende Wirkungen, die sich allerdings in anderen Untersuchungen nicht bestätigten.

CYCLAMAT (E952): verschwand zeitweilig in den USA vom Markt, wurde 1969 dort verboten. Doch der Verdacht, Blasenkrebs zu erzeugen, gilt mittlerweile als widerlegt.

SACCHARIN (E954): Auch beim ältesten Süßstoff, **SACCHARIN**, gab es Krebsverdacht. In Kanada wurde der Stoff 1977 verboten, zugleich durfte er in den USA nur mit Warnhinweisen verkauft werden. SACCHARIN hatte in großen Mengen bei Ratten Blasenkrebs verursacht, nach neueren Einschätzungen bestehe die Gefahr beim Menschen indessen nicht.

ASPARTAM: Auch bei **ASPARTAM** förderten Forscher immer neue Belege zutage für Krebsgefahren: Leukämie, Lungenkrebs, Lymphknotenkrebs, Leberkrebs. Und das teilweise bereits bei einer täglichen Dosis von 20 Milligramm ASPARTAM pro Kilogramm Körpergewicht. Er ist der erfolgreichste, aber auch der umstrittenste der künstlichen Süßstoffe

Und der französische Zuckerkonzern **Tereos** hat ein ganz **neues Produkt geschaffen**, das den unangenehmen Beigeschmack bei **STEVIA „maskieren“ soll:**

„ACILIGHT“, sogenannte **FRUCTOOLIGOSACCHARIDE**.

STEVIA: Es ist ein ZUCKERERSATZSTOFF, ein SÜSSSTOFF mit der E-Nummer 960. In seiner neuen Existenzform als süßer Hoffnungsträger für Big Food, ist angekommen in der industriellen Parallelwelt, in der die **Früchte der Natur verändert und verwandelt werden, so lange, bis der menschliche Körper mit Irritation und Abwehr reagiert**. Das weiße Pulver, in das die Chemiker die STEVIA-Pflanze überführt haben, hat ganz andere Eigenschaften als die grüne Urwaldpflanze und ganz andere Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Erlaubt wird mithin die Angabe der chemischen Bezeichnungen:

- „mit **STEVIOGLYKOSIDEN**“ oder
- „**MIT REBAUDIOSID A**“ wie der gebräuchlichste der verschiedenen STEVIA-ZUSÄTZE korrekterweise heißt. Zulässig sei **auch**
- „**MIT SÜSSUNGSMITTEL AUS STEVIA**“ oder
- „**MIT STEVIOGLYKOSIDEN AUS PFLANZLICHER QUELLE**“.
- Und obligatorisch ist: „**SÜSSSTOFF STEVIOGLYKOSIDE**“ oder
- „**SÜSSSTOFF E960**“.

Doch **Coca-Cola** und die anderen Konzerne wollten ja **kein grünes Kraut** in ihren Produkten, **sondern einen neuen Süßstoff** und von der Urwaldpflanze nur das Image transferieren. Legalisiert wurde ja auch nur das weiße Pulver, der SÜSSSTOFF E960.

Was die Krebsforscherin praktiziert, ist die sogenannte **„ketogene Diät“**, mit viel **Fett** und möglichst **wenigen Kohlenhydraten** – also ziemlich genau das Gegenteil von dem, was die Ernährungsberater in den letzten 20 Jahren propagiert haben.